

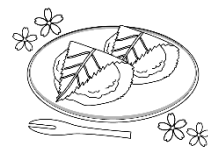
4月 ほのぼの 南部包括だより

第131号 令和3年4月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

春といえば…桜餅…菓子司富士屋さん(大門)の桜餅がちょうどいい甘みですごくおいしいです!桜餅ばかりでなく、アーモンドやカシューナッツ、ドライフルーツなどがたっぷり入ったジャーマンクッキーもオススメです♡

新しい年度となりましたが、これからも地域の皆さんから“頼られる”包括支援センターを目指してまいりますので、どうぞよろしくお祈りします!



認知症にはいくつかの種類がありますが、認知症の割合として最も多いのが、アルツハイマー病です。認知症の発症原因はまだはっきりと解明されていませんが、アルツハイマー病では、加齢や遺伝のほか、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、運動不足や食事などの生活習慣が危険因子とされています。

運動で認知症を予防する

■認知症予防に有酸素運動を!

有酸素運動は、からだに多くの酸素を取り込みながら行う運動です。代表的なものは、ウォーキング(歩くこと)です。ウォーキングは、まず少し早歩きくらいのスピードで1日10分程度から始めてみましょう。慣れてきたら週に2~3回、1日30分程度に増やしてみましょう。

<歩き方>

目線は10m
ほど先を



手はしっかりと後ろに振る

かかとから着地する

二重課題(デュアルタスク)とは、2つ以上のことを同時に行う動作のことを言います。身体を動かしながら頭を使うことで、転倒予防や認知症予防に効果があると注目されています。

例えば・・・

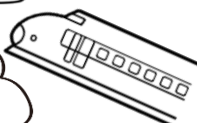
足踏み+計算(一定の数を引き算や自動車ナンバーの足し算など)

運動習慣は、認知機能の維持・向上に効果があるとされています。運動習慣を身につけ、認知症予防につなげましょう!

認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



GO TO
妄想トラベル



- ①山がつく都道府県はいくつある?
- ②川がつく都道府県はいくつある?
- ③3文字の都道府県はいくつある?
- ④方角が入っている都道府県はいくつある?
- ⑤動物が入っている都道府県はいくつある?
- ⑥画数が最も少ない都道府県はどこ?

<転倒予防>立つ・歩く・座るための筋肉を鍛えましょう！

○足踏み体操

・椅子に座った状態でかかとを軸にしてつま先を上げ下げする

○股関節の筋トレ

・椅子に背筋を伸ばし、浅く座る
・片足の膝をゆっくり蹴り上げるように、できるだけ高く上げ、ゆっくり戻す

○1/4スクワット

・足を少し開いて立ち、上体をのぼしたまま膝を4分の1くらい曲げる
・ゆっくり膝を伸ばして元の姿勢に戻す

○つま先立ち

・足を少し開いて立ち、つま先を軸にしてゆっくりかかとを上げ、ゆっくりと下ろす

○脚の後ろ上げ

・足を少し開いて立ち、椅子の背をつかみ、上体を45度に曲げる
・膝が曲がらないよう片脚を後方に上げ、ゆっくり元に戻す

<ポイント>

・椅子を使うなど、転倒に気を付けてください！
・息を止めず、自然な呼吸で行いましょう！



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
- ◇介護者同士の交流ができます！
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

4月20日(火) 9時30分から11時30分
袋井南コミュニティセンター

5月18日(火) 9時30分から11時30分
豊沢コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】

今年度も袋井南部地域包括支援センターを
どうぞよろしく申し上げます！



センター長



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ **正解は？**



- | | | | |
|---|---|---|----|
| ① | 6 | ④ | 2 |
| ② | 3 | ⑤ | 4 |
| ③ | 3 | ⑥ | 山口 |